

DEU

# Polar Fitwatch™

## Herzfrequenz-Meßgerät

### Gebrauchsanleitung



**POLAR**®  
Herzfrequenz-Meßgeräte



# Inhalt


Polar Fitwatch Herzfrequenz-Meßgerät .....	5
<i>Bestandteile der Polar Fitwatch</i> .....	5
<i>So tragen Sie den Polar Sender</i> .....	6
Einstellen der Uhrenfunktionen .....	7
<i>Einstellen des Alarms (Wecker)</i> .....	7
<i>Ausstellen des Alarms (Wecker)</i> .....	9
<i>Einstellen der Tageszeit</i> .....	9
Einstellen Ihres Zielzonenbereichs .....	11
Benutzung Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerätes .....	13
<i>Starten der Herzfrequenz-Messung</i> .....	13
<i>Beenden der Herzfrequenz-Messung</i> .....	14
Verwendungsmöglichkeiten der Polar Fitwatch während der Herzfrequenz-Messung .....	15
<i>Ablesen der Herzfrequenz</i> .....	15
<i>Displaybeleuchtung</i> .....	15
<i>Ein- und Ausschalten des Zielzonenalarms</i> .....	15
<i>Tageszeitanzeige während des Trainings</i> .....	16
Trainieren mit der Polar Fitwatch .....	16
Trainingsintensität .....	17
Trainingsdauer und -häufigkeit .....	20
Ausgewählte Aktivitäten .....	21
Pflege und Wartung .....	22
Wichtige Hinweise .....	24
Störungssuche .....	27
Service .....	29
Weitere Produkte von Polar .....	32
Technische Spezifikationen .....	33
Garantie des Herstellers .....	34


**Dieses Polar Herzfrequenz-Meßgerät ist das Ergebnis hochtechnologischer Forschung und Entwicklung der Polar Electro Oy in Zusammenarbeit mit finnischen Gesundheits- und Fitness-Instituten.**


**Die Polar Technologie wird von Weltklasse-Athleten, Forschern in Universitäten und den größten Herstellern von Trainingsgeräten verwendet. Immer mehr Freizeitsportler und Fitnessbegeisterte nutzen Herzfrequenz-Meßgeräte von Polar als Trainingspartner, um kontrolliert und effizient ihre Fitness aufzubauen und zu verbessern. Wir begrüßen Sie in diesem Kreis und wünschen Ihnen viel Spaß beim Training.**


**POLAR®**

#### **VISUELLE HINWEISE**

 Tip zur schnelleren Abwicklung von Funktionen

 Wichtiger Punkt. Bitte beachten!

 Nützlicher Tip

 Siehe auch/Fortsetzen unter

# Polar Fitwatch Herzfrequenz- Meßgerät

## **BESTANDTEILE DER POLAR FITWATCH**

Ihr Polar Fitwatch Herzfrequenz-Meßgerät besteht aus drei Teilen:

1. Polar Sender

- Elektroden



2. Elastischer Gurt

- Feststellmechanismus zum Einstellen der Länge



3. Armbandempfänger



## SO TRAGEN SIE DEN POLAR SENDER




1. Den Sender mit dem elastischen Gurt verbinden.
2. Die Gurtlänge so einstellen, daß der Gurt gut, jedoch nicht zu eng anliegt.
3. Den Gurt um die Brust legen, so daß das Polar Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position, wie in der Abbildung gezeigt, sitzt.

4. Den Sender so plazieren, daß er bei Herren unter dem Brustmuskel bzw. bei Damen unter dem Brustansatz liegt.

5. Den Gurt leicht von der Haut abheben und die Elektroden (die zwei gerippten, rechteckigen Zonen auf der Rückseite des Senders) befeuchten.

6. Den Polar Fitwatch Empfänger wie eine Armbanduhr tragen, und zwar innerhalb der Reichweite des Senders (1 Meter).



 Wenn Sie den Polar Sender auf der bloßen Haut tragen, ist eine fehlerlose Funktion gewährleistet. Wenn Sie den Sender über einem T-Shirt tragen, muß das Hemd unter den Elektroden angefeuchtet werden.

Bemerkung: Der Sender schaltet sich automatisch beim Tragen - wie oben beschrieben - ein und schaltet sich wieder ab, wenn Sie ihn wieder ablegen. Durch Feuchtigkeit können sich die Batterien jedoch über Kriechströme weiter entladen. Daher nach Gebrauch den Sender **sorgfältig trocknen**.

Wenn Sie Ihre Polar Fitwatch beim Fahrradfahren gebrauchen, bringen Sie am besten den Empfänger sorgfältig an der Polar Fahrradhalterung an.

► **Weitere Produkte von Polar.**

## Einstellen der Uhrenfunktionen

Die Polar Fitwatch hat zwei Uhrenfunktionen: Alarm (Wecker) und Uhrzeit. Beim Einstellen der Funktionen erscheint zunächst die Alarmfunktion und anschließend die Uhrzeitfunktion.

Beginnen Sie mit der Einstellung durch gleichzeitiges Drücken beider Tasten in der Uhrzeitanzeige. Falls Sie die Alarmzeit nicht einstellen wollen, gelangen Sie durch fünfmaliges Drücken der linken Taste in die Uhrzeiteinstellung.




*Um zu einem beliebigen Zeitpunkt der Einstellung der Uhrenfunktionen in die Uhrzeitanzeige zu gelangen und zum Unterbrechen des Einstellvorgangs drücken Sie beide Tasten gleichzeitig.*



*Mit der rechten Taste verändern Sie den angezeigten Wert; mit der linken Taste bestätigen Sie den angezeigten Wert und gelangen zum nächsten Schritt.*

Sie können den Anzeigemodus, in dem Sie sich gerade befinden, auf der Anzeige überprüfen:

- Das Herzsymbol erscheint in der Uhrzeitanzeige, nicht jedoch im Einstellmodus.

### EINSTELLEN DES ALARMS (WECKER)

1. Um den Alarm (Wecker) bei angezeigter Tageszeit einzustellen, drücken Sie gleichzeitig beide Tasten. Das Alarmsymbol  beginnt zu blinken.


2. Drücken Sie die rechte Taste zum Einschalten (  erscheint) oder Ausschalten (  erlischt) des Alarms. Diesen Vorgang können Sie beliebig oft wiederholen.  
*Sie können nun die gewünschte Weckzeit einstellen.*

3. Haben Sie die Einstellung gewählt, drücken Sie die linke Taste.  
*AM (vor 12 Uhr mittags)/PM (nach 12 Uhr mittags) beginnt zu blinken.*

4. Drücken Sie die rechte Taste, um AM oder PM zu wählen.

5. Drücken Sie die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.  
*Die ersten beiden Ziffern (Anzeige der Stunde) beginnen zu blinken.*

6. Drücken Sie die rechte Taste zur Wahl des gewünschten Stundenwertes.

 *Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie die rechte Taste gedrückt halten. Lassen Sie die Taste los, wenn Sie sich dem gewünschten Wert nähern.*

7. Drücken Sie die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.  
*Die 1. Zahl der Minuten beginnt zu blinken.*

8. Mit der rechten Taste stellen Sie den gewünschten Wert ein.



**Linke Taste:**  
BESTÄTIGUNG  
IHRER WAHL

**Rechte Taste:**  
IHRE WAHL

9. Drücken Sie die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.  
*Die 2. Zahl der Minuten beginnt zu blinken.*

10. Mit der rechten Taste stellen Sie den gewünschten Minutenwert ein.

11. Drücken Sie die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.  
*Die Fitwatch geht automatisch zur Tageszeiteinstellung über.  
AM/PM beginnt zu blinken.*


12. Um die Uhrzeit einzustellen, fahren Sie bei **Einstellen der Tageszeit** mit Punkt 3 fort. Um sofort in die Uhrzeitanzeige zu gelangen, drücken Sie beide Tasten gleichzeitig.




*Das Alarmsignal ertönt eine Minute. Sie können es durch Betätigung einer der beiden Tasten ausschalten. Der Wecker ist während der Herzfrequenz-Messung ausgeschaltet. Das heißt, daß zu der eingestellten Weckzeit kein Alarmsignal ertönt.*

## AUSSTELLEN DES ALARMS (WECKER)

---

*Den eingeschalteten Alarm (Wecker) erkennen Sie am Alarmsymbol  in der Uhrzeitanzeige.*


1. Um den Alarm (Wecker) bei angezeigter Tageszeit auszustellen, drücken Sie gleichzeitig beide Tasten.  
*Das Alarmsymbol  beginnt zu blinken.*

2. Drücken Sie die rechte Taste zum Ausschalten (  erlischt) des Alarms.

3. Drücken Sie gleichzeitig beide Tasten, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

## EINSTELLEN DER TAGESZEIT

---


1. Um bei angezeigter Tageszeit die Tageszeit neu einzustellen, drücken Sie gleichzeitig beide Tasten.  
*Sie sind im Alarmeinstellmodus.  
Das Alarmsymbol  beginnt zu blinken.*

2. Drücken Sie die linke Taste fünfmal, um in die Uhrzeiteinstellung zu gelangen.  
*AM (vor 12 Uhr mittags)/PM (nach 12 Uhr mittags) blinkt.*

3. Drücken Sie die rechte Taste zur Wahl von AM oder PM.

4. Drücken Sie die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.  
*Die ersten beiden Ziffern (Anzeige der Stunden) beginnen zu blinken.*

5. Drücken Sie die rechte Taste zur Wahl der gewünschten Stunde.

-  *Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie die rechte Taste gedrückt halten. Lassen Sie die Taste los, wenn Sie sich dem gewünschten Wert nähern.*


6. Drücken Sie die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.  
*Die 1. Zahl der Minuten beginnt zu blinken.*

7. Drücken Sie die rechte Taste zur Wahl des gewünschten Werts.

8. Drücken Sie die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.  
*Die 2. Zahl der Minuten beginnt zu blinken.*

9. Drücken Sie die rechte Taste zur Wahl des gewünschten Minutenwerts.

10. Drücken Sie die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl. Die Anzeige kehrt zur Anzeige der Tageszeit zurück. Sie können aber auch beide Tasten gleichzeitig drücken, um in die Tageszeitanzeige zurückzukehren.

-  *Sie können Ihr Polar Herzfrequenz-Meßgerät auch ohne Sender wie eine normale Uhr benutzen.*


# Einstellen Ihres Zielzonenbereichs

## EINSTELLEN DER OBER- UND UNTERGRENZE DES ZIELZONENBEREICHS

1. Beginnen Sie mit der Tageszeitanzeige.

2. Drücken Sie die linke Taste einmal.  
*Der Wert der Obergrenze wird angezeigt.  
Ein Pfeil ▲ erscheint in der linken oberen Ecke der Anzeige.*

3. Drücken Sie die rechte Taste zur Wahl des gewünschten oberen Grenzwerts.  
*Der Wert der Obergrenze nimmt in 5er-Schritten zu.*

-  *Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie die rechte Taste gedrückt halten.  
Lassen Sie die Taste los, wenn Sie sich dem gewünschten Wert nähern.*

4. Drücken Sie die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.  
*Der Wert der Untergrenze wird angezeigt.  
Ein Pfeil ▼ erscheint in der unteren linken Ecke der Anzeige.*



5. Drücken Sie die rechte Taste zur Wahl des gewünschten unteren Grenzwerts.

*Der Wert der Untergrenze nimmt in 5er-Schritten zu.*



*Die Ziffern laufen schneller, wenn Sie die rechte Taste gedrückt halten. Lassen Sie die Taste los, wenn Sie sich dem gewünschten Wert nähern.*

6. Drücken Sie die linke Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl.

*Die Anzeige der Polar Fitwatch kehrt zur Tageszeit zurück.*



*Der obere Grenzwert kann nicht tiefer als der untere Grenzwert eingestellt werden. Wenn der untere Grenzwert den Wert des oberen Grenzwertes erreicht, kehrt der untere Grenzwert auf den Wert 15, die niedrigste mögliche Einstellung, zurück.*

*Es kann notwendig sein, zunächst den unteren Grenzwert zu senken und dann erst den oberen Grenzwert einzustellen.*

*Falls notwendig, können Sie erneut bei 1. beginnen.*



*Um während der Einstellung zur Tageszeit zurückzugelangen, drücken Sie beide Tasten gleichzeitig.*

# Benutzung Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerätes

## STARTEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

1. Legen Sie den Sender und den Empfänger wie zuvor beschrieben an.
2. Beginnen Sie im Anzeigemodus der Uhrzeit.
3. Wählen Sie eine der folgenden Alternativen:

### **Starten mit Tastenbetätigung:**

*Drücken Sie die rechte Taste des Empfängers für ca. zwei Sekunden, bis die Uhrzeit erlischt und das Herzsymbol blinkt.*



**Schnellstart:** *Halten Sie das Polar Logo des Empfängers wie im Bild nahe an das Polar Logo des Senders.*



*Die Herzfrequenz-Messung beginnt, und das Herzsymbol blinkt im Takt Ihres Herzschlags. Ihre Herzfrequenz (in Schlägen pro Minute) erscheint nach etwa 5 Sekunden auf der Anzeige.*

4. Sie können jetzt Ihr Training mit der Polar Fitwatch beginnen.



Wenn Sie eine Uhr (z. B. Sport- oder Stoppuhr) während des Trainings mit der Polar Fitwatch tragen möchten, wird zur Vermeidung von Interferenzen empfohlen, den Polar Armbandempfänger und die Uhr nicht am gleichen Handgelenk zu tragen.

## BEENDEN DER HERZFREQUENZ-MESSUNG

1. Drücken Sie die linke Taste für ca. zwei Sekunden zum Anhalten der Herzfrequenz-Messung.

*Die Herzfrequenz-Messung endet.*

*Die Tageszeit erscheint in der Anzeige.*

*Legen Sie den Sender ab.*

*Wenn Sie den Sender ablegen, bevor Sie beim Empfänger die Messung beendet haben, erscheint in der Anzeige „00“. Drücken Sie die linke Taste für ca. zwei Sekunden, um zur Uhrzeit zurückzukehren.*

Um die Batterien zu schonen, schaltet nach Ablegen des Senders ohne Drücken der linken Taste der Polar Fitwatch Armbandempfänger nach 5 Minuten automatisch auf die Tageszeit um.

# Verwendungsmöglichkeiten der Polar Fitwatch während der Herzfrequenz-Messung

## ABLESEN DER HERZFREQUENZ

Sie können Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute in der Anzeige ablesen. Ein blinkendes Herzsymbol zeigt die aktivierte Herzfrequenz-Messung an. Das Herzsymbol blinkt im Takt Ihres Herzschlags.




## DISPLAYBELEUCHTUNG

Drücken Sie kurz die rechte Taste.

*Die Displaybeleuchtung ist für einige Sekunden aktiviert.*

*Diese Funktion können Sie auch während der Tageszeitanzeige benutzen.*

## EIN- UND AUSSCHALTEN DES ZIELZONENALARMS

Wenn das Zielzonenalarmsymbol  in der Anzeige erscheint, hören Sie bei jedem Herzschlag oberhalb der von Ihnen zuvor eingestellten oberen Grenze oder unterhalb der unteren Grenze Ihres Zielzonenbereichs einen Signalton.

Drücken Sie die rechte Taste für ca. zwei Sekunden, um den Zielzonenalarm ein- oder auszuschalten.

 = Signalton eingeschaltet

Diesen Vorgang können Sie beliebig oft wiederholen.



*Auch der Herzfrequenzwert blinkt, wenn Sie Ihre Grenzwerte über- oder unterschreiten. Diese Funktion können Sie nicht ausschalten.*

## **TAGESZEITANZEIGE WÄHREND DES TRAININGS**

Während des Trainings brauchen Sie keine Tasten zu bedienen, um kurzzeitig in die Anzeige der Tageszeit zu gelangen. Führen Sie einfach während der Herzfrequenz-Messung den Armbandempfänger für einen Augenblick nahe an das Polar Logo auf dem Sender.

*Die Uhrzeit erscheint für 5 Sekunden auf der Anzeige.  
Die Displaybeleuchtung ist für 5 Sekunden aktiviert.*

## **Trainieren mit der Polar Fitwatch**

Regelmäßiges Training kann Ihr Wohlbefinden verbessern. Die Verwendung Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerätes hilft Ihnen, durch ein auf Herzfrequenz-Zielzonen ausgerichtetes Training Ihre persönlichen Fitnessziele in kürzerer Zeit und mit größerer Sicherheit zu erreichen. Ob Sie zur Gewichtskontrolle (Fettverbrennung) trainieren oder um Ihren allgemeinen Gesundheits- und Fitnesszustand zu verbessern (Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems), die Polar Fitwatch hilft Ihnen, Ihr Training zu optimieren.

## **Trainingsintensität**

Trainingsaufbau: Grundvoraussetzung für ein sinnvolles Training sind die Ermittlung und die konstante Kontrolle der individuellen Leistungsgrenzen (Zielzonen), wie es von erfahrenen Fachverbänden empfohlen wird.

Für die exakte Ermittlung Ihrer Grenzwerte konsultieren Sie bitte Ihren Sportarzt.

Am sinnvollsten ist es, einen Belastungstest zur Ermittlung Ihrer persönlichen maximalen Herzfrequenz durchzuführen und danach Ihre Zielzonen bestimmen zu lassen.

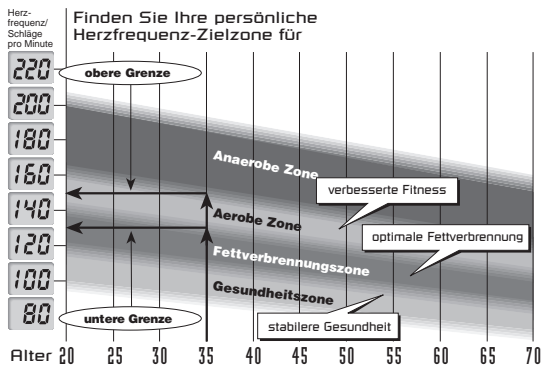
Wenn Sie grundsätzlich sportgesund sind, können Sie Ihre „persönlichen Zielzonen“ auch mit der folgenden Formel selbst festlegen. Diese Faustregel basiert auf Durchschnittswerten und sollte als Empfehlung, übernommen von der American Heart Association, benutzt werden:

220 minus Ihr Alter	= Ihr Maximal-Puls (MP)
50-60 % des MP	= Gesundheitszone
60-70 % des MP	= Fettverbrennungszone
70-85 % des MP	= Aerobe Zone
85-100 % des MP	= Anaerobe Zone



*Achtung: Wenn Sie über 35 Jahre alt sind, lange keinen regelmäßigen Sport betrieben haben, rauchen, Anzeichen von Bluthochdruck oder hohe Cholesterinwerte haben oder einen Herzschrittmacher tragen, sollten Sie vor Beginn Ihres Trainingsprogramms unbedingt einen Arzt aufsuchen.*

## ZIELZONENDIAGRAMM



### Wie finden Sie Ihre persönliche Zielzone?

- Suchen Sie Ihr Alter im Diagramm.
- Wählen Sie Ihr Trainingsziel aus; jeder Bereich ist durch eine andere Schattierung gekennzeichnet.
- Ausgehend von Ihrem Alter ziehen Sie eine senkrechte Linie bis zum gewünschten Trainingsziel.
- An der oberen Kante dieses Bereiches ziehen Sie eine waagerechte Linie nach links, und Sie finden Ihre Obergrenze.
- Dann ziehen Sie an der unteren Kante dieses Bereiches eine waagerechte Linie nach links, und Sie finden Ihre Untergrenze.
- Sie haben nun Ihre persönliche Herzfrequenz-Zielzone gefunden. Versichern Sie sich während Ihres Trainings, daß Sie innerhalb dieses Bereiches trainieren, um so einen maximalen Nutzen aus Ihrem Trainingsprogramm zu ziehen.

Versuchen Sie beim Beginn Ihres Trainingsprogramms an der unteren Grenze der Zielzone zu bleiben. Bei einer Verbesserung der Fitness können Sie Ihr Training innerhalb Ihrer Zielzone variieren.

Wählen Sie Ihre richtige Zielzone abhängig von Ihren persönlichen Trainingszielen. Sehr intensives und hartes Training ist zum Beispiel zur Gewichtsreduktion gar nicht nötig (vgl. die Fettverbrennungszone). Training bei mehr als 85 % der maximalen Herzfrequenz ist nur für Leistungssportler sinnvoll.



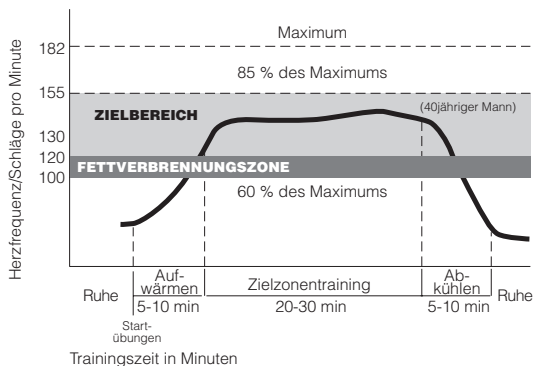
*Achtung: Aerobes Training bedeutet, daß der eingeatmete Sauerstoff den Bedarf des Körpers für die gewählte Geschwindigkeit und Herzarbeit beim Training abdeckt; es muß keine zusätzliche Energie mobilisiert werden. Daraus erklären sich der gesundheitsfördernde Aspekt des aeroben Trainings sowie die Aussage, daß Belastungen über 85 % der maximalen Herzfrequenz nur für Leistungssportler sinnvoll sind.*

# Trainingsdauer und -häufigkeit

Fitnessexperten empfehlen, mindestens dreimal wöchentlich jeweils etwa 30 bis 40 Minuten zu trainieren. Die Trainingszeiten sollten über die Woche verteilt liegen, und zwischen den Trainingseinheiten sollte Ihr Körper die Gelegenheit erhalten, sich richtig zu erholen.

Ihr Polar Fitwatch Herzfrequenz-Meßgerät leitet Sie durch Ihr Training und teilt Ihnen dabei ständig Ihre Herzfrequenz mit EKG-Genauigkeit mit.

## MUSTER FÜR EIN TRAINING IN DER ZIELZONE



1. Beginnen Sie jede Trainingseinheit langsam, und wärmen Sie sich mindestens 5 Minuten unterhalb der Zielzone auf. Erhöhen Sie stufenweise die Intensität Ihres Trainings, bis Sie sich in der Zielzone befinden.
2. Bleiben Sie etwa 20 bis 30 Minuten in Ihrer Zielzone. Reduzieren Sie allmählich die Intensität des Trainings, und lassen Sie Ihre Herzfrequenz mit einer fünfminütigen Abkühlungsperiode unter Ihre Zielzone fallen.

# Ausgewählte Aktivitäten

Wählen Sie aerobe Ausdaueraktivitäten, die Ihnen gefallen, und variieren Sie Ihr Training, um Eintönigkeit zu vermeiden. Zu den besonders geeigneten Aktivitäten gehören Wandern, Walken, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Aerobic sowie das Training mit Fitnessgeräten. Welches Training Sie gerade durchführen, weiß Ihr Herz natürlich nicht, es erhöht nur einfach die Versorgung der Muskeln mit Blut.

Ihr Herzfrequenz-Meßgerät wird Sie motivieren und Ihnen helfen, Ihre persönlichen Fitnessziele zu erreichen.

Wenn Sie Informationen über das Thema Herzfrequenz und sportliche Aktivitäten haben möchten, informieren Sie sich bitte über die von Polar ausgewählte und empfohlene Literatur.

## ► Weitere Produkte von Polar / Weiterführende Literatur

# Pflege und Wartung

Ihre Polar Fitwatch ist ein präzises Meßgerät und sollte deshalb sorgfältig behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden Ihnen dabei helfen, viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

## ARMBANDEMPFÄNGER

Die Gummidichtung, die die Wasserdichtigkeit des Empfängers sicherstellt, sollte nach etwa zwei bis drei Jahren von der Polar Serviceabteilung ersetzt werden. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie Ihre Polar Fitwatch beim Schwimmen benutzen.

## POLAR SENDER

Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn Sie den Gurt um Ihren Brustkorb angelegt und die Elektroden angefeuchtet haben. Er schaltet automatisch ab, wenn der Gurt abgenommen wird. Jedoch können Schweiß und Feuchtigkeit den Sender aktiviert halten. Deshalb ist es wichtig, die Elektroden nach jedem Gebrauch abzutrocknen.

**!** *Wichtig: Reinigen Sie den Gurt regelmäßig mit milder Seife und Wasser, um den Schweiß zu entfernen. Außerdem kann durch regelmäßiges Reinigen die Lebensdauer der Elektroden wesentlich erhöht werden. Verwenden Sie keine Schleifmittel oder Chemikalien wie Stahlwolle oder Alkohol zur Reinigung. Sie können Dauerschäden an den Elektroden verursachen.*

Anmerkung: Den Polar Sender niemals biegen, insbesondere nicht während der Lagerung (nicht mehr, als zur Aufbewahrung in der Originalverpackung notwendig), da das die Leitfähigkeit der Elektroden beeinträchtigen könnte.



*Der Sender kann von Polar recycelt werden.*

## BATTERIEN

Damit Ihr Gerät wasserdicht bleibt, dürfen die Batterien des Armbandempfängers nur von einer von Polar autorisierten Person ausgetauscht werden. Weitere Hinweise erhalten Sie von Ihrem Fachhändler.

Anmerkung: Die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie beträgt in allen Polar Sendern ca. 2.500 Stunden. Die Senderbatterie kann nicht ersetzt werden. Schicken Sie das komplette Herzfrequenz-Meßgerät bei Bedarf zum Service an Polar.



# Wichtige Hinweise

## VERWENDUNG VON POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTEN BEIM SCHWIMMEN

Polar Herzfrequenz-Meßgeräte sind bis 20 Meter wasserdicht. Um die Wasserdichtigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Armbandempfängers nicht unter Wasser oder bei starkem Regen bedient werden. Durch den Druck bzw. die Nässe könnte der Empfänger undicht werden.

Die Herzfrequenz-Messung im Wasser stellt aus folgenden Gründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Schwimmbeckenwasser mit hohem Chlorgehalt und Salzwasser können elektrisch leitfähig sein und dadurch zu einem Kurzschluß des EKG-Signals führen, so daß es vom Sender nicht registriert werden kann.
- Durch einen Sprung ins Wasser oder heftige Muskelbewegungen bei intensivem Schwimmen kann der Wasserwiderstand zu einem Verrücken des Senders auf dem Körper in eine Position führen, an der das EKG-Signal nicht mehr registriert werden kann.
- Die Stärke des EKG-Signals schwankt je nach der Gewebeszusammensetzung der Benutzer. Der Anteil der Personen, die Probleme mit der Herzfrequenz-Messung haben, ist bei der Verwendung im Wasser erheblich höher als beim Gebrauch in anderer Umgebung.

## POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE BEI KÄLTE UND WÄRME

Setzen Sie Ihre Polar Fitwatch nicht extremer Wärme oder Kälte aus, und legen Sie sie nicht in die direkte Sonne.

## POLAR HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE UND INTERFERENZEN

### ELEKTROMAGNETISCHE INTERFERENZEN

Störungen können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Fernsehgeräten, Autos, Fahrradcomputern, Trainingsgeräten und Mobiltelefonen sowie in Flugzeugen auftreten.

### STÖRUNGEN DURCH ANDERE HERZFREQUENZ-MESSGERÄTE

Der Polar Armbandempfänger reagiert auf Signale innerhalb der Senderreichweite von 1 Meter. Achten Sie bei der Verwendung Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerätes darauf, daß sich keine anderen Sender in diesem Bereich befinden. Signale von mehr als einem Sender können zu fehlerhaften Messungen führen.

### TRAININGSGERÄTE

Verschiedene elektrische oder elektronische Komponenten von Trainingsgeräten wie etwa LED-Anzeigen, Motoren und elektrische Bremsen können Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Nehmen Sie den Polar Sender von der Brust ab, und verwenden Sie Ihr Trainingsgerät ohne Herzfrequenz-Messung.
2. Bewegen Sie den Empfänger, bis Sie einen Bereich nahe des Trainingsgerätes finden, in dem er keine Störsignale anzeigt. Interferenzen sind häufig am stärksten direkt vor dem Anzeigenboard des Trainingsgeräts, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Legen Sie den Sender wieder an, und halten Sie den Empfänger während des Trainings in dem interferenzfreien Raum.
4. Wenn Ihr Polar Herzfrequenz-Meßgerät bei der Benutzung des Trainingsgeräts nun immer noch nicht richtig funktioniert, so hat das Trainingsgerät möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die Verwendung in Verbindung mit der drahtlosen Herzfrequenz-Messung.

### **Wichtige Information für Patienten mit einem Herzschrittmacher**

Das fachtechnische Gutachten des Herzschrittmacher-Instituts in Rothenberg stellt folgendes fest: „Die induzierte Spannung von weniger als 1 mV liegt für alle bekannten Herzschrittmacher um mindestens eine Größenordnung unterhalb einer Beeinflussungsschwelle bei 5 kHz. Eine Beeinflussung oder Gefährdung von Patienten mit implantierten Herzschrittmachern durch Polar Herzfrequenz-Meßgeräte kann ausgeschlossen werden.“

Trotzdem empfehlen wir allen Herzschrittmacher-Patienten, vor dem Gebrauch eines Polar Herzfrequenz-Meßgerätes mit ihrem behandelnden Arzt Rücksprache zu halten.



#### **WAS TUN, WENN KEINE HERZFREQUENZ MEHR ANGEZEIGT WIRD?**

Kontrollieren Sie, ob der Brustgurt fest genug angelegt ist. Er soll so angelegt sein, daß die Elektroden flach auf der Haut aufliegen. Achten Sie darauf, daß das Polar Logo die richtige Position hat.

Kontrollieren Sie, ob die beiden Elektroden gut angefeuchtet sind. Der Sender funktioniert auf trockener Haut nicht korrekt, da der elektrische Kontakt ohne ausreichende Feuchtigkeit nicht sichergestellt ist.

Haben sich Schweiß und Schmutz auf den Elektroden angesammelt, so kann dies die Ursache für den schlechten Kontakt sein. Elektroden, wenn nötig, reinigen.

#### **► Pflege und Wartung**

#### **WAS TUN, WENN DAS HERZ IN DER ANZEIGE UNREGELMÄSSIG BLINKT ODER DIE HERZFREQUENZ-ANZEIGE EXTREM HOCH IST (ÜBER 200)?**

Prüfen Sie, ob die Distanz zwischen Sender und Empfänger größer als 1 Meter ist.

Versichern Sie sich, daß der Elektrogurt sich während des Trainings nicht gelockert hat. Sollten Sie den Sender über einem T-Shirt tragen, achten Sie darauf, daß dieses unter den Elektroden feucht genug ist, um den notwendigen Kontakt herzustellen.

Kontrollieren Sie, ob sich in Ihrer Umgebung ein elektromagnetisches Feld (etwa durch einen Monitor oder ein Fernsehgerät) befindet. Wenn sich ein anderer Athlet mit einem Herzfrequenz-Meßgerät in Ihrer Nähe befindet, halten Sie Abstand.

WAS TUN, WENN DIE STÖRUNGEN VON DEN TRAININGSGERÄTEN KOMMEN, DIE ICH BENUTZE?  
Diese Störungen können gewöhnlich beseitigt werden, wenn der Empfänger an einer anderen Stelle plaziert wird.

Beachten Sie hierzu die Hinweise zu Interferenzen auf Seite 25.

WAS TUN, WENN ÜBERHAUPT NICHTS MEHR ANGEZEIGT WIRD?

Lassen Sie sich durch einen autorisierten Fachhändler beraten, oder senden Sie das komplette Gerät an Polar ein. Gewöhnlich ist das erste Zeichen für einen demnächst notwendigen Batterietausch das Verschwinden der Anzeige bei Betätigung der Displaybeleuchtung. Berücksichtigen Sie ebenfalls, daß häufiges Benutzen der Displaybeleuchtung, des Alarms (Weckers) bzw. Zielzonenalarms das Batterieleben verkürzen.

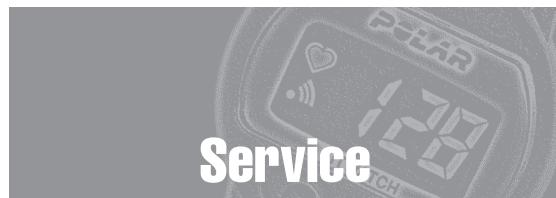
#### ► **Service**

DER EMPFÄNGER REAGIERT NICHT AUF TASTENDRUCK  
Führen Sie wie folgt ein Reset Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgeräts durch. Dadurch werden alle Speicherwerte gelöscht, und die werkseitigen Einstellungen werden aktiviert.

1. Tragen Sie den Polar Sender wie zuvor in dieser Anleitung beschrieben.
2. Drücken Sie gleichzeitig beide Tasten, und halten Sie das Polar Logo des Armbandempfängers an das entsprechende Logo des Polar Senders.  
*In der Anzeige werden sehr viele Ziffern sichtbar.*
3. Drücken Sie entweder die rechte oder die linke Taste einmal.

*Sie hören einen langen Signalton.*

*Die Polar Fitwatch befindet sich jetzt in der Uhrzeitanzeige.*



Der Service wird bei Polar großgeschrieben. Die Polar Serviceabteilung bietet Ihnen gerne ihre Leistungen an, damit Sie lange Freude an Ihrem Herzfrequenz-Meßgerät haben.

#### ► **Servicekarte**

#### **Standardleistungen des Polar-Service:**

Polar Standardleistungen, die bei allen eingesandten Herzfrequenz-Meßgeräten durchgeführt werden, sind wie folgt:

##### POLAR SENDER

1. Überprüfen der Sendeleistung
2. Gegebenenfalls Reinigen verschmutzter Elektroden
3. Gegebenenfalls Austausch des Senders

##### POLAR ARMBANDEMPFÄNGER

1. Überprüfen der Batterieleistung
2. Gegebenenfalls Batterieaustausch
3. Kontrolle und Reinigen
4. Austausch der Gummidichtung
5. Überprüfung der Wasserdichtigkeit
6. Falls nötig, Austausch des Gehäusedeckels
7. Funktionstest

## PRÜFLISTE

Bevor Sie Ihr Herzfrequenz-Meßgerät zum Polar Service einsenden, empfehlen wir Ihnen noch einmal das Überprüfen der folgenden Punkte.

### **1. Ist der Sender richtig getragen worden?**

Das Polar Logo muß aufrecht stehen und der Sender flach auf der Haut aufliegen. Der elastische Gurt sollte auf festen und angenehmen Sitz eingestellt sein.

### **2. Sind die Elektroden des Senders angefeuchtet?**

Es ist wichtig, daß die Elektroden während der Herzfrequenz-Messung feucht sind.

### **3. Ist der Sender sauber?**

Regelmäßiges Reinigen mit einer milden Seifenwasserlösung und anschließendes sorgfältiges Trocknen sichern den Erhalt einer guten Leitfähigkeit der Elektroden.

### **4. Kommen bei Ihnen Störungen durch andere Personen mit Herzfrequenz-Meßgeräten oder Trainingsgeräte vor?**

► **Wichtige Hinweise/Polar Herzfrequenz-Meßgeräte und Interferenzen**

## VERSANDEMPFEHLUNGEN

1. Empfänger und Sender sorgfältig verpackt versenden, so daß keine Beschädigung eintritt (die Originalverpackung ist hierfür gut geeignet).
2. Fügen Sie alle Teile Ihres Polar Herzfrequenz-Meßgerätes bei. Es wird eine Inspektion des gesamten Produkts durchgeführt.
3. Legen Sie den Kaufbeleg (oder Kopie) bei.
4. Bitte legen Sie eine kurze Beschreibung des Grundes der Einsendung bei. Verwenden Sie dazu die Servicekarte.
5. Vergessen Sie nicht, Ihren Namen, die Rücksendeanschrift und die Telefonnummer, unter der Sie tagsüber zu erreichen sind, einzutragen.
6. Schicken Sie das Gerät ausreichend frankiert an Polar oder Ihren Importeur. Die Anschriften finden Sie auf der Service- und Garantiekarte.



# Weitere Produkte von Polar

## WEITERFÜHRENDE LITERATUR

---

- „Leitfaden zur Trainingskontrolle“ von Sally Edwards
- „Ausdauertraining“ von Peter G. Janssen
- „Erfolgreiches Radsporttraining“ von Wolfram Lindner
- „Handbuch für Radsport“ von Achim Schmidt
- „Alles unter Kontrolle“ von Neumann, Pfützner, Hottenrott
- „Handbuch für Walking“ von Klaus Bös
- „Fit wie ein Turnschuh“ von Karin Albrecht
- „Duathlon“ von Kuno Hottenrott
- „Tips für Laufanfänger“ von Carl-Jürgen Diem
- „Ausdauerprogramme“ von Kuno Hottenrott
- „Laufen“ von Thomas Wessinghage

## ZUBEHÖR

---

- Polar Fahrradhalterung
- Zusätzlicher Polar Sendergurt, falls mehrere Personen mit dem Herzfrequenz-Meßgerät trainieren wollen
- Polar elastischer Gurt (60, 70 und 80 cm)
- Sport-BH „ALL-RIGHT“
- Laufhemd

**Fragen Sie bitte Ihren Fachhändler  
nach weiteren Details.**

# Technische Spezifikationen

Das Polar Herzfrequenz-Meßgerät wurde entwickelt, um die Belastungsintensität während körperlicher Aktivität anzuzeigen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt.

## POLAR SENDER

---

Umgebungstemperatur:	-10° bis +50 °C
Batterie:	Eingebaute Lithiumzelle mit durchschnittlicher Lebensdauer von 2.500 Stunden

## POLAR ARMBANDEMPFÄNGER

---

Wasserdicht:	bis 20 Meter
Umgebungstemperatur:	-10° bis +50 °C
Batterie:	CR 2032, durchschnittliche Lebensdauer mindestens 1 Jahr bei 2 Std./Tag, 7 Tagen/Woche
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	±1 % oder ±1 Schlag pro Minute, je nachdem welcher Wert höher ist. Diese Definition bezieht sich auf ein gleichmäßiges Herzfrequenz-Niveau.

Da die Batterie bereits werkseitig eingesetzt wird, kann die Lebensdauer der ersten Batterie Ihres Herzfrequenz-Meßgerätes kürzer als die durchschnittliche Lebensdauer der Batterie sein.

# Garantie des Herstellers

Polar gewährt dem Erstkäufer dieses Herzfrequenz-Meßgerätes eine Garantie (siehe Garantiekarte) ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Den Garantiekartenabschnitt bitte gut aufbewahren.

Von der Garantie ausgeschlossen sind: Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Verschleiß, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie bei Mißachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch die Batterien und gesprungenes oder zerbrochenes Gehäuse des Empfängers.

Die Garantie umfaßt keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind.

Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern kostenlos repariert oder ersetzt.

Der Inhalt dieser Gebrauchsanleitung ist allein für informative Zwecke gedacht. Die beschriebenen Produkte können ohne Ankündigung geändert werden. Polar lehnt jegliche Ansprüche auf Entschädigungen, egal ob direkt oder indirekt, die aufgrund der Benutzung dieser Anleitung oder des Produktes entstehen könnten, ab.

Copyright © 1997  
Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finnland

Alle Rechte sind vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Polar logotype ist ein eingetragenes Warenzeichen der Polar Electro Oy.  
Polar Vantage NV, Polar XTrainer Plus, Polar Accurex Plus,  
Polar Protrainer XT, Polar Protrainer NV, Polar Advantage Interface,  
Polar Precision Performance, Polar Interface Plus, Polar Training Advisor,  
Polar SmartEdge, Polar Pacer, Polar Fitwatch, Polar Heartwatch, Polar Favor  
und Polar Beat sind eingetragene Warenzeichen der Polar Electro Oy.



0537

Diese CE-Markierung weist darauf hin, daß dieses Gerät mit Richtlinie 93/42/EEC übereinstimmt.



Polar Electro GmbH Deutschland  
High Tech Equipment  
64572 Büttelborn  
Polar Herzfrequenz-Meßgeräte

## Vfg 123/1997

### Vorläufige Allgemeinzuteilung einer Frequenz für die Benutzung durch die Allgemeinheit Nr. 778 unter Verwendung von Sende- und Empfangsfunkanlagen der Vertriebsfirma POLAR ELECTRO GmbH Deutschland, High Tech Equipment, 64572 Büttelborn

- Hiermit wird auf Grund § 47 Abs. 1 und 5 des Telekommunikationsgesetzes (TKG) vom 25. Juli 1996 (BGBl. Teil I S. 1120) die Frequenz 5 kHz als Allgemeinzuteilung für die Benutzung durch die Allgemeinheit unter Verwendung von Sende- und Empfangsfunkanlagen der Vertriebsfirma **POLAR ELECTRO GmbH Deutschland, High Tech Equipment, 64572 Büttelborn**, mit der Typenbezeichnung "**Polar Herzfrequenz-Meßgeräte**" vorläufig zugeteilt. Diese Frequenzzuteilung erfolgt vorbehaltlich einer endgültigen Regelung nach Inkrafttreten der auf § 47 Abs. 4 TKG beruhenden Rechtsverordnung. Diese Funkanlagen dienen zur Herzfrequenz-Messung und -Anzeige mit einer magnetischen Feldstärke von 68,5 dBµA/m in 3 m Meßentfernung.
- Im Rahmen dieser Frequenznutzung dürfen andere Telekommunikationsanlagen, die öffentlichen Zwecken dienen, sowie andere Funkanlagen nicht gestört werden.
- Es bedarf keiner weiteren Frequenzzuteilung und keiner Konformitätsbewertung im Sinne des § 61 TKG im einzelnen, wenn die für diese Frequenznutzung und für diesen Verwendungszweck in den Verkehr gebrachten Funkanlagen mit dem beim Bundesamt für Post und Telekommunikation (BAPT) technisch geprüften Baumuster elektrisch und mechanisch übereinstimmen und wie folgt gekennzeichnet sind: Bundesadler, Zulassungszeichen "**BZT G750776J**" sowie Name der Vertriebsfirma POLAR ELECTRO GmbH Deutschland, High Tech Equipment, 64572 Büttelborn, und der Typenbezeichnung "Polar Herzfrequenz-Meßgeräte". Diese Kennzeichnung ist am Gehäuse der Funkanlagen entweder auf einem Typenschild oder an örtlich

zusammenhängender Stelle, wenn die Form einer Prägung oder Gravur gewählt wird, an gut sichtbarer Stelle anzubringen. Die Kennzeichnung muß dauerhaft und abnutzungssicher ausgeführt und so mit dem Gehäuse verbunden sein, daß sie beim Entfernen zerstört wird. Sie muß von außen jederzeit sichtbar sein.

4. Im Rahmen dieser Allgemeinzuteilung besteht für die Benutzer solcher Funkanlagen keinerlei Schutz vor frequenzmäßigen Beeinträchtigungen durch andere Frequenznutzer im gleichen Frequenzbereich.

#### **Zusatzhinweise für die Vertriebsfirma und die Benutzer einer unter dieser Allgemeinzuteilung in den Verkehr gebrachten Funkanlage**

1. Die Vertriebsfirma dieser Funkanlagen ist verpflichtet, jedem unter dem obengenannten Zulassungszeichen in den Verkehr zu bringenden Funkgerät einen vollständigen Nachdruck dieser Allgemeinzuteilung beizufügen.
2. Diese Allgemeinzuteilung schließt weitere Zuteilungen der gleichen Frequenz für ähnliche oder gleiche Zwecke unter Verwendung anderer Geräte nicht aus.
3. Auf Grund dieser allgemeinen Frequenzzuteilung dürfen diese Funkanlagen mit anderen Telekommunikationsanlagen verbunden werden, soweit dafür ein Bedarf besteht, die jeweiligen technischen und telekommunikationsrechtlichen Anforderungen erfüllt werden und die sonstigen technischen Voraussetzungen gegeben sind.
4. Auskünfte über die erforderlichen Anforderungen im Falle einer gewünschten Verbindung dieser Funkanlagen mit anderen Telekommunikationsanlagen erteilen die zuständigen Außenstellen des Bundesamts für Post und Telekommunikation (BAPT).
5. Die obengenannten Sende- und Empfangsfunkanlagen müssen die Vorschriften des EMVG erfüllen, also auch eine CE-Kennzeichnung tragen.
6. Diese allgemeine Frequenzzuteilung hat weder die Strahlungssicherheit noch die elektrische und mechanische Sicherheit der Funkanlagen einschließlich der Antennenanlagen zum Gegenstand. Hierfür gelten die einschlägigen Bestimmungen und Vorschriften.
7. Diese allgemeine Frequenzzuteilung betrifft nur telekommunikationsrechtliche Sachverhalte der Frequenznutzung. Sonstige Vorschriften, auch telekommunikationsrechtlicher Art, und Rechte Dritter, insbesondere ggf. zusätzliche erforderliche Zulassungen und Genehmigungen, z.B. baurechtlicher oder privatrechtlicher Art, bleiben unberührt.
8. Es ist verboten, die vorstehenden Funkanlagen zum Abhören zu benutzen. Das Abhören und die Aufnahme von Nachrichten, die für andere bestimmt sind, ist unzulässig. Der Inhalt der Nachrichten sowie die Tatsache des Empfangs dürfen, auch wenn der Empfang unbeabsichtigt geschieht, anderen nicht mitgeteilt werden.